



# **FYSISK INAKTIVITET**

**– ett hot för barn och ungas välmående i framtiden**

**en litteraturstudie**

Anna Leino

Examensarbete  
Idrott och hälsopromotion  
2012

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott- och Hälsopromotion
Identifikationsnummer:	9538
Författare:	Anna Leino
Arbetets namn:	Fysisk inaktivitet – ett hot för barn och ungas välmående i framtiden
Handledare (Arcada):	Marko Vaappo
Uppdragsgivare:	
<p><b>Sammandrag:</b></p> <p>Examensarbetet handlar om barns och ungas fysiska inaktivitet. I arbetet kartläggs idrottens viktiga roll i barnens liv och deras utveckling samt orsaker som leder till fysisk passivitet. De vuxnas roll i barns och ungdoms aktivering i fysisk aktivitet kartläggs och hur vuxna kan aktivera inaktiva barn och unga att röra på sig. Samt observeras skolans inverkan i den fysiska aktiviteten och inaktiviteten. Nuförtiden har barn fördelat sig i två grupper. En grupp är fysisk mycket aktiva barn och andra gruppen är fysiskt passiva.</p> <p>Som metod i mitt examensarbete har jag använt allmän litteraturstudie där jag går igenom resultat som kommit fram i olika forskningar. Forskningar som jag inkluderade i mitt arbete har publicerats år 2000-2011. Arbetets material har jag sökt manuellt och med databassökning. Forskningarnas resultat visar att barn har olika orsaker till att vara inaktiva; dålig självkänsla, dålig tidigare erfarenhet av idrott, vännernas påverkan, familjeförhållanden, modell hemifrån och från vuxna omkring. De vuxnas stöd och motivering är viktigt för barn, och skolans roll i utvecklingen av den fysiskt aktiva livsstilen är stor.</p>	
Nyckelord:	Fysisk aktivitet, barn, inaktivitet, skola, motivation
Sidantal:	
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	9538
Author:	Anna Leino
Title:	Physical inactivity – a threat to the child and adolescent's well-being in the future
Supervisor (Arcada):	Marko Vaappo
Commissioned by:	
<p>Abstract:</p> <p>Thesis work deals with children's physical activity and physical inactivity. The main purpose of the work was to study the importance of physical activity of children in their life and in their development and reasons for being physically inactive. The role of adults on activating children is studied and how to activate inactive children and youth to be physically active. I also pay attention to the importance of the school in activating children. Today children are divided in two groups, which one of the groups is physically very active and the other is physically passive.</p> <p>This Thesis is a literature overview and I have observed different studies made from physical activity and inactivity. The research I included to my Thesis is published between the years 2000-2011. For the material search I used databases and manual searching. Based on the results I got from the studies, I found out that children have many different reasons for being physically inactive; bad earlier experience from sport, low self-esteem, influence from friends, family conditions, model from home and from other adults. The support and the motivation from the adults for being physically active are very important things for children as well as the School being an important place for the development of a physically active lifestyle.</p>	
Keywords:	Physical activity, children, inactivity, school, motivation
Number of pages:	
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveys
Tunnistenumero:	9538
Tekijä:	Anna Leino
Työn nimi:	Fyysinen passiivisuus – uhka lasten ja nuorten hyvinvoinnille tulevaisuudessa
Työn ohjaaja (Arcada):	Marko Vaappo
Toimeksiantaja:	
<p><b>Tiivistelmä:</b></p> <p>Opinnäytetyöni käsittelee lasten fyysistä aktiivisuutta sekä liikunnallista passiivisuutta. Työssä tarkastellaan liikunnan merkitystä lapsen elämässä ja kehityksessä sekä liikunnallisen passiivisuuden syitä. Tarkastelen aikuisten roolia lasten ja nuorten aktivoinnissa ja millä tavoin aikuinen voi aktivoida passiivisia lapsia liikkumaan. Kiinnitän huomiota myös koulun merkitykseen lasten liikunnassa ja liikkumattomuudessa. Nykyään lapset ovat jakautuneet kahteen eri ryhmään, joista toiset ovat erittäin aktiivisia fyysisesti kun taas toiset ovat täysin fyysisesti passiivisia.</p> <p>Opinnäytetyöni on kirjallisuuskatsaus, jossa tarkastelen eri tutkimuksista saatuja tuloksia. Tutkielmat, jotka sisällytin työhöni, on julkaistu aikavälillä 2000–2011. Tutkielman aineiston haku on tehty manuaalisesti sekä hyödyntäen eri tietokantoja. Tutkimusten tulosten pohjalta nousi esille, että lapsilla on monia syitä olla liikkumatta; huonot aikaisemmat kokemukset liikunnasta, huono itsetunto, ystävien vaikutus, perheolosuhteet, malli kotoa ja muilta ympärillä olevilta aikuisilta. Aikuisten tuki ja motivoiminen fyysiseen aktiivisuuteen ovat tärkeitä tekijöitä lapsille, kuten myös koulun rooli tärkeänä paikkana fyysisesti aktiivisen elämäntavan omaksumisessa.</p>	
Avainsanat:	Fyysinen aktiivisuus, inaktiivisuus, lapsi, koulu, motivaatio
Sivumäärä:	
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

# INNEHÅLL

<b>1</b>	<b>INLEDNING .....</b>	<b>6</b>
<b>2</b>	<b>BAKGRUND.....</b>	<b>7</b>
2.1	Den fysiska aktivitetens olika dimensioner .....	8
2.2	Fysisk aktivitet i olika åldrar .....	9
2.3	Barns och ungas fysiska aktivitet .....	11
2.4	Lek som utvecklingsstöd.....	14
2.5	Barnets inaktivitet – en utmaning .....	15
2.6	Idrottens betydelse för barn och unga i skolåldern .....	16
2.7	Föräldrar stöder fysisk aktivitet .....	19
<b>3</b>	<b>SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR .....</b>	<b>21</b>
<b>4</b>	<b>METOD.....</b>	<b>22</b>
4.1	Etiska överväganden .....	22
4.2	Inklusionskriterier .....	23
4.3	Exklusionskriterier .....	23
4.4	Materialsökning .....	23
4.4.1	<i>Manuell undersökning .....</i>	<i>24</i>
4.4.2	<i>Databassökning .....</i>	<i>24</i>
<b>5</b>	<b>RESULTAT .....</b>	<b>25</b>
5.1	Orsaker som leder till barn och ungas inaktivitet .....	28
5.2	Motiv för att vara aktiv och att röra på sig i vardagen .....	29
5.3	De vuxnas roll i motiveringen av inaktiva barn att vara fysisk aktiva .....	30
5.4	Skolans betydelse för barn och unga att tillägna sig ett aktivt liv .....	31
<b>6</b>	<b>KVALITETSVÄRDERING.....</b>	<b>32</b>
6.1	Kvalitet och design.....	32
6.2	Reliabilitet och validitet.....	33
<b>7</b>	<b>DISKUSSION.....</b>	<b>33</b>
7.1	Metoddiskussion .....	34
7.2	Resultatdiskussion.....	34
<b>8</b>	<b>SLUTSATSER OCH VIDARE FORSKNING .....</b>	<b>38</b>
	<b>KÄLLOR .....</b>	<b>40</b>

# 1 INLEDNING

Idrottens betydelse i barndomen och inaktivitet bland barn är just nu ett aktuellt tema. Barns fysiska aktivitet och inaktivitet hos barn har stor betydelse för mig personligen och som ledare. När jag läste forskningsartikeln skriven av Unga i Finland ”Haasteena Liikkumattomat lapset ja nuoret” tänkte jag att ämnet inaktivitet är ett tema som nuförtiden handlar om många barn. Därför valde jag denna artikel som utgångspunkt i mitt examensarbete.

Motivationen att skriva detta arbete fick jag genom att jag sysselsätter mig varje dag med barn och unga i Tyska skolan i Helsingfors. Skolomgivningen har fungerat som inspiratör för mig eftersom jag ser varje dag hur barn rör på sig och på vilket sätt är barn fysiskt aktiva och ville ta fram orsaker till barns motiv att vara aktiva.

Barn rör på sig naturligt mycket och nästan alla barn är fysiskt aktiva. Bland barn finns det tyvärr också många inaktiva barn som inte tycker om att röra på sig eller inte vill röra på sig under rasterna eller under idrottslektionerna. Jag ville ta reda på orsaker som leder till fysisk inaktivitet hos barn och varför en del rör på sig mycket och andra bara lite eller inte alls.

Varje barn borde ha möjlighet till daglig, hälsofrämjande motion som leder till bättre hälsa och bildas en hälsofrämjande och aktiv livsstil. Enligt olika forskningar rör bara hälften av barn och unga på sig tillräckligt. Barn och unga som inte alls rör på sig eller som rör på sig bara lite uppgår till 20 procent av barnen i Finland. Den idrottsliga passiviteten ökar med åldern och skillnaderna mellan idrottsliga och passiva barn blir hela tiden större. (Halme & Laine 2005 s. 8-9)

## 2 BAKGRUND

Detta kapitel handlar om fysisk aktivitet i barndomen, rekommendationer om fysisk aktivitet, lekens betydelse, barnets inaktivitet och föräldrarnas stöd för fysisk aktivitet. I kapitlet går jag igenom arbetets centrala begrepp.

Centrala begreppen för arbetet är *fysisk aktivitet*, *motivation* och *inaktivitet*.

*Fysisk aktivitet* (Heikinaro-Johansson 2007 s. 442) betyder all rörelse som är energiförbrukande fysisk aktivitet som baserar sig på motoriska prestationer.

Begreppet *motivation* (Heikinaro-Johansson 2007 s.446) är en drivkraft som skapar rörelse.

*Inaktivitet* betyder passivitet. En människa som inte rör på sig har inte energi eller motivation att göra saker kan kallas *inaktiv*. En *inaktiv* reagerar inte på saker som sker omkring henne/honom. (Grönroos, E. et al. 2006)

Fysisk aktivitet betyder mycket för barns hälsa. Barn och unga som idrottar äter hälsosammare än andra som inte är fysiskt aktiva på fritiden. Det har bevisats att det finns ett samband mellan fysisk aktivitet, näring och sjukdomar och därför borde man beakta alla dessa saker när man undersöker barn och ungas välmående. (Ahonen, T. et al. 2008 s. 83)

Som utgångspunkt i mitt examensarbete använde jag artikeln om ett projekt gjord av barn som inte alls rör på sig. Utvecklingsprojektet "*Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*" handlar om barn som har hamnat vid sidan om idrott och är inaktiva på sin fritid. Utvecklingsprojektet redogjorde hur situationen är nuförtiden och planerade handlingsförslag för att kunna förhindra barn att hamna vid sidan om all fysisk aktivitet. (Karvinen, J. et al. 2010). Utvecklingsprojektet bearbetades år 2009-2010 och via forskningen hittades grupper där inaktiva barn finns mer än normalt. Enskilda orsaker till inaktivitet kunde inte hittas. Inaktivitet är ett problem som man har diskuterat och bearbetat mycket i samband med olika seminarier. Nuförtiden rör barn inte på sig tillräckligt. Förut var barnen mycket ute och lekte och var fysisk aktiva. Men nu har barndomen förändrats och de har mycket stort urval av saker de kan göra. Barns fritid är mer och

mer sittande och det har blivit ett hot för barnets hälsosamma och friska livsutveckling (Karvinen J. et al 2010 s. 4.) Speciellt idrottsliga aktiviteter har ersatts med datorspel eller andra slag av tekniska och stillasittande spel som inte stöder barnets utveckling på bästa möjliga sätt.

## **2.1 Den fysiska aktivitetens olika dimensioner**

Idrott och fysisk aktivitet är viktigt för alla människor, både för barn och gamla, vuxna och unga – varje individ är beroende av motion eftersom det är ett grundelement i livet. Det är också en av livets viktigaste delar om man vill behålla livskvaliteten, förbli frisk och förhindra sjukdom, leva länge och njuta av livet på bästa möjliga sätt. Tyvärr har fysisk aktivitet minskat under de senaste 100 åren och arbetens fysiska krav har minskat. Människor lever längre än tidigare men livsstilen som innehåller bara lite fysisk aktivitet är ett problem i vårt samhälle idag. (Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007, s. 25-26)

Ett citat (översatt) ur barns och ungas hälsoguide år 1940 gäller ännu idag: ”En frisk kropp behöver fysisk aktivitet. Rask fysisk aktivitet får blodet att cirkulera snabbare och organen att fungera livligare. Det för med sig en känsla av välbefinnande, god aptit och god sömn. Rask fysisk aktivitet stärker musklerna, hjärtat, lungorna och organen. Med dess hjälp blir hela vår kropp starkare. Genom att röra på oss mångsidigt framför allt under uppväxtåren får vi en välskapad kropp. Hälsosamma aktiviteter är kroppsligt arbete som utförs utomhus, liksom löpning, rodd, simning, skidåkning, skridskoåkning osv. Varje dag borde man röra på sig utomhus minst en och en halv timme” (Ahonen, T. et al 2008 s.12).

Begreppet fysisk aktivitet omfattar inte bara idrott och fysisk rörelse där man svettas. Begreppet fysisk aktivitet betyder även att gå (till skolan, till hobbyer), målning, att skriva eller att spela fotboll. Spel och lek är grundläggande funktionsformer hos barn och genom det kan barn samtidigt skaffa erfarenhet och uttrycksmöjligheter som hjälper dem i utvecklingsprocessen. Zimmer (2001) har citerat Grupe (1982, s. 84) som visade att det finns fyra olika betydelседimensioner gällande fysisk aktivitet i vardagen:



1. *Instrumentell betydelse*: Med idrotten är det möjligt att uppnå, tillverka, uttrycka och framföra sig själv. Idrotten används i vardagen både funktionellt och instrumentellt, i många fall som ett verktyg för att kunna uppnå, genomföra eller få till stånd något. Det görs i många fall ouppmärksamhet, till exempel genom att springa till bussen eller spela piano.
2. *Förnimd och upplevd betydelse*: Genom att vara fysiskt aktivt, fås kunskap om egen kroppslighet, från olika saker som händer omkring och andra individer. Det kan ske instrumentellt eller också i förbifarten och sporadiskt.
3. *Social betydelse*: Med idrotten kommunicerats med andra personer eller så uttrycks något. Till exempel i leken är lekarnas regler sociala avtal som alla förstår och följer.
4. *Självupplevd betydelse*: Det är möjligt att förklara begreppet med jagupplevelse: jag upplever mig själv i min idrott men genom min idrott kan jag ändra och förverkliga mig själv.

(Zimmer, R. 2001, s. 14–15).

Motionens betydelse för barn och ungdom påverkar barns hälsa nu och i framtiden. Idrotten är viktig för barns fysiska, psykiska och sociala utveckling på många olika sätt. Kroppen som utvecklas och växer behöver mycket fysisk träning och aktivitet. Det är också bra för den psykiska utvecklingen att röra på sig och vara fysiskt aktiv. Genom motion får barn upplevelser från den egna kroppen, dess funktioner och prestationsförmåga. Upplevelser som barn får från kroppen är viktiga för självmedvetandet och självuppfattningen. Med hjälp av idrott och fysisk träning övar barn sociala relationer med andra barn och lär sig beakta andra människor och deras behov. (Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007 s.42)

## **2.2 Fysisk aktivitet i olika åldrar**

Det har visats, att i lekåldern, ca.3-6 år, börjar barn mera och mera kontrollera sina rörelser med hjälp av sina inre föreställningar och förutsedda verksamhetsplaner. I denna ålder tränar barn grundrörelser som hon eller han har lärt sig tidigare och skapar sig själv ett eget rörelselager. Genom övning och träning kan barn varje gång bättre kombinera olika rörelser tillsammans och överföra tidigare lärda modeller till nya situationer

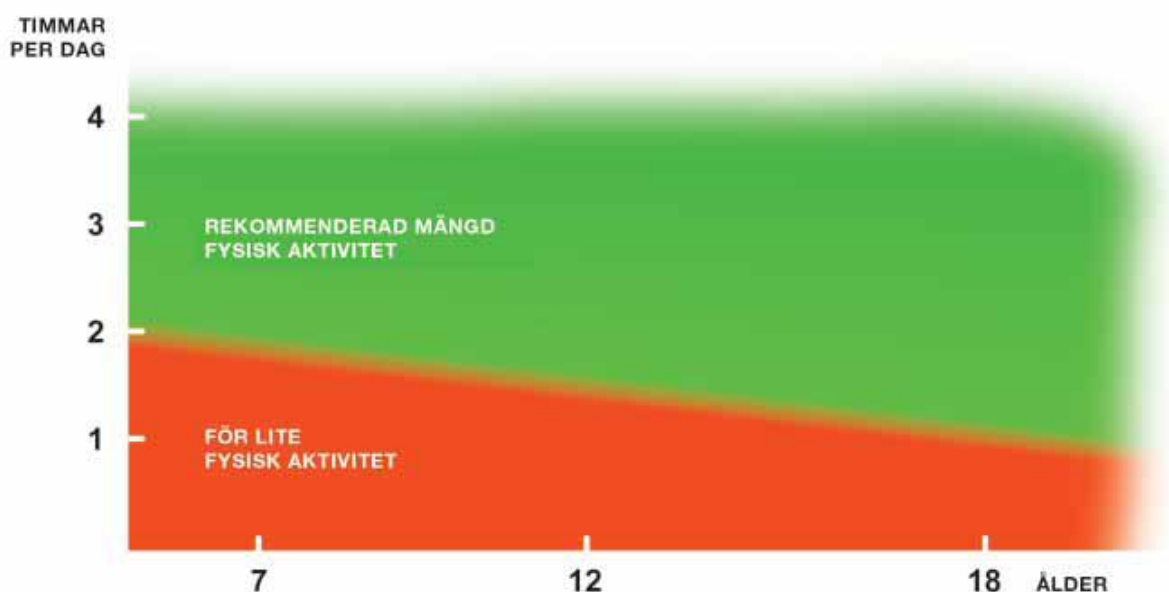
och uppgifter. När skolåldern närmar sig når man förutsättningar till grenspecifikt träning. I 6-9 års ålder utvecklas barns grundfärdigheter till allmänna rörelsemönster. Barn kan kombinera grundrörelser till exempel löpning och avstamp men finmotoriken och kännandet av kroppen i sträckningar är ännu bristfälliga. Omväxling mellan avspänning och avslappning saknas ännu. Fantasin har en stor betydelse i barnets liv. Barn lär sig genom lek och genom att identifiera sig med vuxna och andra människor. 10-12 åriga barn lär sig genom att få röra på sig mycket och att få prova på olika idrottsgrenar och genom nya upplevelser. Genom att få försöka olika saker får barn möjlighet till att använda sin kropp mångsidigt och man lär sig de motoriska färdigheterna bäst. Barn lär sig snabbt och är intresserade av att lära sig nya saker och ting. Grenspecifika övningar och svåra rörelseserier går bättre och finmotoriken utvecklas. I den här perioden borde man träna snabbhet, rörlighet och allmän skicklighet. (Miettinen, 1999 s.12-17)

Forskningar visar att hälften av barn som rör på sig under rekommendationerna trots att idrottandet i föreningar har ökat. Över hälften av barnen rör inte på sig tillräckligt om dagen och det finns olika orsaker till det. Man lär sig motionera och tycka om idrotten redan i barndomen. Barn lär sig sina motionsvanor från sina föräldrar, från övriga vuxna och från andra barn de umgås med. Alla familjer kan inte vara aktiva trots att de skulle vilja eftersom de till exempel är arbetslösa eller inte har råd att betala de dyra hobbyer. Familjens ekonomi kan begränsa barns möjligheter att röra på sig och att leva ett aktivt liv. De flesta familjer har råd och möjlighet att erbjuda tillräckligt fysisk aktivitet till barn och unga, men det finns familjer som inte kan ge deras barn möjligheter att vara aktiva inom idrotten. Inaktivitet minskar barns och ungdomars livskvalitet, ökar hälsorisker och förorsakar hälsoproblem. (Karvinen, J. et al 2010 s. 5)

Man har i longitudinella undersökningar kartlagt att fysisk aktivitet i allmänhet och idrottandet under ungdomsåren, hög intensitet i idrott, toppidrott, deltagande i tävlingsidrott, god kondition, god hälsa, god skolframgång, gott betyg i gymnastik samt tillfredsställelse med den egna färdigheten, konditionen och prestationsförmågan förklarar fysisk aktivitet i vuxen ålder. (Ahonen, T. et al 2008 s. 46)

## 2.3 Barns och ungas fysiska aktivitet

Unga i Finland har publicerat rekommendationer gällande mängder om fysisk aktivitet för barn och unga om dagen (se Figur 1:a nedan). På vänstra sidan av tabellen antalet timmar som barnen rekommenderas att vara fysiskt aktiva om dagen och nedanför ser man hur vad rekommendationerna är i olika åldrar. Under två timmar fysisk aktivitet om dagen är för lite, 2-4 timmar fysisk aktivitet om dagen är rekommenderbart.



**Figur 1: Rekommenderad mängd fysisk aktivitet per dag för skolelever i olika ålder.** (Ahonen, T. et al 2008 s. 15)

Sjuåringar behöver minst två timmar fysisk aktivitet om dagen. 13-18 åringar behöver minst en timme rörelse dagligen för att minska de flesta hälsoproblemen orsakade av passivitet. Fastän ungdomar orkar sitta stilla längre än barn, skiljer sig inte behovet av fysisk aktivitet mycket från barnens behov. Om man är mer fysiskt aktiv under dagen, får man ännu mer nytta av den fysiska aktivitetens goda sidor. Gränser för fysisk aktivitet finns inte, men de kan komma emot hos barn och unga som tränar hårt och om träningen är mycket enformig och ansträngande. I alla fall är daglig fysisk aktivitet en förutsättning för att barn skall växa och utvecklas normalt, eftersom effekter från den fy-

siska aktiviteten ej kan lagras. Tillräcklig fysisk aktivitet får barnet om det idrottar två timmar om dagen i 7-12 års ålder. Det behövs mycket tid att öva och pröva sig fram och också lära sig nya saker via idrotten. (Karvinen, J. et al. s. 16)

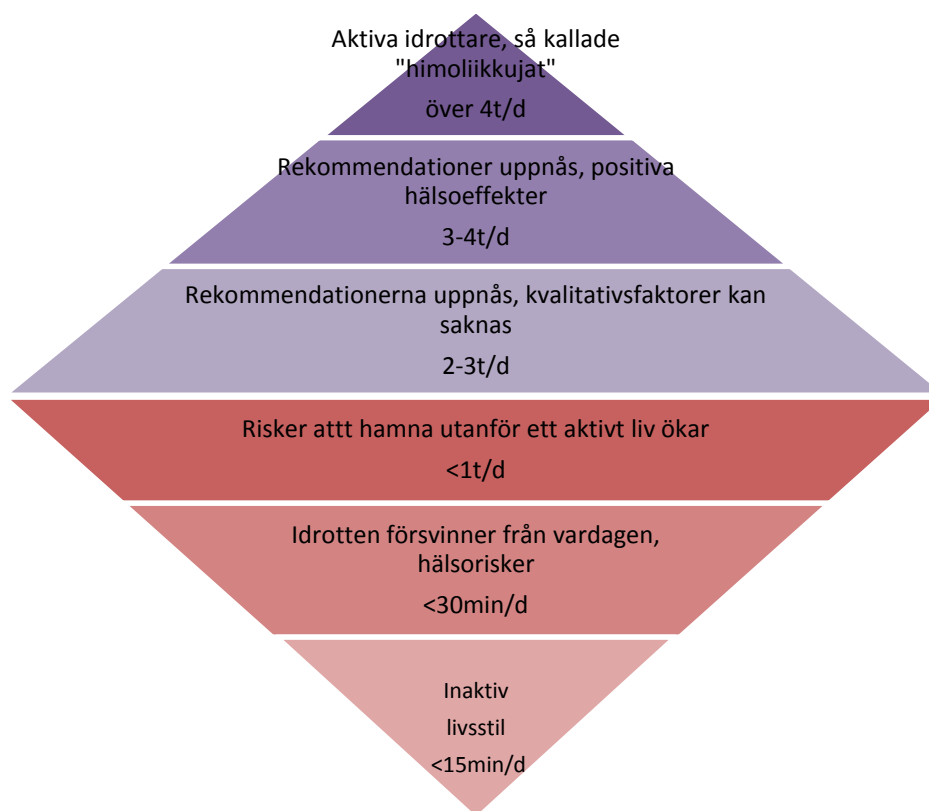
Enligt rekommendationerna av Unga i Finland borde man begränsa stillasittandet till två timmar, de som rör på sig lite måste öka sin fysiska aktivitet varje gång lite mera. (Karvinen, J. et al. 2010 s. 4) Ett barn som växer behöver mycket mångsidiga sinnesförmåelser och när man sitter stilla länge vid datorn eller tv:n, främjar det inte barnets kroppsuppfattning. (Ahonen, T. et al 2008 s. 22)

Barnens fysiska aktivitet behöver inte begränsas. De vilar när de är trötta och om belastningen blir för stor. Barn kan genomföra korta, mycket intensiva träningar i intervaller, men om träningarna är för långvariga, ansträngande och utan avbrott, är det möjligt att träningarna bildar hälsorisker för barn. Daglig fysisk aktivitet är bra för barn och ungas hälsa, men det räcker inte alltid till för att kunna förbättra konditionen eller hälsan tillräckligt mycket. Motionen är effektivast när barnet utgör det minst 10 minuter per gång till exempel genom att cykla eller att gå snabbt. Andningen borde bli lite snabbare och pulsen borde höjas. För unga gör det bra att göra intensiv aktivitet. I normala fall inom vardagen höjas pulsen nästan inte alls. Därför är det bra för hälsan, att barn och unga hittar minst en idrottsgren där pulsen höjs och att det är tillräckligt långvarigt. (Ahonen, T. et al 2008 s. 16-18)

Fysisk aktivitet och idrott hör till varje barns och ungas naturliga liv. Att motionera borde vara roligt och ge upplevelser och glädje för barn och unga och det viktigaste är, att idrotten borde genomföras på deras egna villkor. Varje barn har rätt att lära sig basfärdigheterna i idrott. Mångsidig och åldersanpassade fysisk träning stöder nervsystemet och dess utveckling, samt förstärker barnets förutsättningar att lära sig nya saker, också kunskapsmässiga. ( Ahonen, T. et al 2008 s.19)

Man kan säga, att alla som rör på sig under rekommendationerna är passiva och de har brist på motion i vardagen. Nedan finns det en tabell som beskriver och kategoriserar barn i olika kategorier enligt den fysiska aktivitetsnivån. Barn i olika kategorier är mycket olika i varje grupp och det betyder att det finns många smala barn i den inaktiva

gruppen och i gruppen som motionerar mycket, finns människor som sitter i rollstul. Om man rör på sig för lite ökar risken att få hälsoproblem betydligt, inaktivitet förhindrar att motoriska egenskaper utvecklas normalt. För litet motion kan också förorsaka inlärningsproblem och problem i socioemotionella utvecklingen. Ca.25-30% av barn och ungdom har begränsande faktorer i motion och de behöver speciella stöd. (Karvinen, J. et al 2010 s.6)



**Figur 2: Barn i olika aktivitetsgrupper**

(Översatt från Karvinen, J. et al. 2010, Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret s. 6)

Enligt forskning har man kunnat hitta gemensamma faktorer som påverkar barns aktivitet. Barn i 3-6/8 års ålder börjar röra på sig mera, men redan i 12-15 års ålder minskar den fysiska aktiviteten tydligt. Små barn leker, men i 12 års ålder ökar idrottens intensitet och leken börjar försvinna från vardagen. (Halme, T. och Laine, K. 2005 s.5)

Pojkarna använder mer tid för idrott än flickor redan i tidiga barndomen. Pojkarnas idrott är mer ansträngande och fysiskt mer intensiv än flickornas idrott. Minskning i den fysiska aktiviteten sker hos flickor vid 12 års ålder och hos pojkar vid 14 års ålder (Halme, T. och Laine, K. 2005 s.5). Barn är mest aktiva vid 12 års ålder men atletisk passivitet ökar med åldern. (Ahonen, T. et al 2008 s. 10)

Barn och ungas motionsformer har varit likadan under de senaste 30 åren och cykling var den populäraste idrotten bland dem. Det kan förklaras med att nästan alla barn cyklade till hobbyer, till skolan eller till vänner. Pojkarna föredrar bollspel, mest fotboll och olika racketspel, och flickorna dansar eller gympar. Grenar som kräver färdighet och erfarenhet är de populäraste idrottsformerna, men uthållighetsidrott var inte bland de populäraste idrottsgrenarna. Man kan säga att idrotten bland barn är grundidrott med små resurser som betyder att man gör saker enkelt och på barn och ungas villkor. Nuförtiden idrottar barn och unga ensamma, med vänner eller i föreningar. Ännu yngre barn idrottar i föreningar men i medeltal vid 12 års ålder; ca.20-40% av åldersgruppen idrottar i en förening. Många av dessa barn idrottar bara i föreningar och en del bara självständigt. Å andra sidan är en del av barnen aktiva i båda, föreningar och självständigt vilket leder till att en del av barnen idrottar väldigt mycket och en del av barn idrottar inte alls. (Halme, T., Laine, K. 2005 s.5-6)

## **2.4 Lek som utvecklingsstöd**

Lek och rörelse är grundläggande aktiviteter i barndomen och leken ger bra möjligheter till att skaffa sig erfarenhet och möjligheter att uttrycka sig själv. Att röra på sig hör till varje individs liv och människan är beroende av motion. (Zimmer 2001. s 14)

I boken *Varhaisvuosien liikunta* (Karvonen, P. et al. 2003 s. 12-16) står det tydligt, att den tidiga barndomen är den dyrbaraste tiden i människolivet när det gäller utvecklingen och lärandet. Det viktigaste är att man leker och lär sig genom leken och genom att prova på olika möjligheter att röra på sig. Nuförtiden finns det inte tillräckligt tid för barnen att leka eftersom deras föräldrar har alltid bråttom. Man har försökt försnabba barnets psykiska, fysiska och sociala utveckling, men det har orsakat problem för bar-

nen att hitta en egen identitet och allmänna färdigheter för livet. Nuförtiden spelar och leker man inte längre så mycket tillsammans ute som tidigare. Idrotten har överförs hemifrån och från gårdar till lekplatser och föreningar och fysisk aktivitet har blivit mer och mer organiserad. Barn har börjat leka mer inomhus och naturliga lek- och idrottsplatser har ersatts med konstgjorda omgivningar och med konstgjorda redskap. Den öppna tävlingen inom idrotten har ökat redan från den tidiga barndomen. (Karvonen, P. et al., 2003 s.13-14)

För att barn skall kunna utvecklas normalt behöver de utrymme. Barn behöver lek- och spelplatser och möjligheter till att utforska sig själv. Nuförtiden är det inte brist på lek-saker och lekplatser - det är hellre för mycket att göra på fritiden och barn längtar efter eget utrymme för sina egna tankar och lek. (Zimmer 2001. s.19)

Leksaker, datorspel, media och andra tekniska apparater är intressanta och lärorika men det finns för mycket stillasittandet i vardagen. Dagens livsstil har blivit en risk för barnets normala och hälsosamma utveckling eftersom ännu flera barn är inte aktiva. Alla de här faktorerna förhindrar lekens naturliga utveckling och barnets motion. Vuxna har gjort livet för skyndsamt till lek och tidtabellen är oftast för tajt för att möjliggöra barnets fria lek och motion. Lekens och fantasins utveckling förutsätter utrymme, tid och fred för att kunna utvecklas och för att kunna ha nytta av lekens inverkan (Karvonen, J. et al., 2010 s. 13-14). Samtidigt som barnen når olika möjligheter att tillbringa sin fritid, har de aldrig innan haft mindre möjligheter att tillägna sig omgivningen med eget sinne och med egen kropp. Allt oftare förbjuds barn att aktivt tillbringa sin tid med sin livsmiljö och bo- och trafikförhållandena förhindrar barns fysiska och motoriska utveckling. (Zimmer 2001. s.17)

## **2.5 Barnets inaktivitet – en utmaning**

Över hälften av barn och unga rör på sig för lite. Det behövs mera information om de finska barnens fysiska aktivitet på fritiden när de umgås med vänner eller är ensamma, för att kunna rapportera den exakta motionsmängden i vardagen. Denna aktivitet räknas man inte alltid till fysisk aktivitet, eftersom det hör till barns naturliga liv. Undersökningarna gjorda av barns och ungas motionsvanor har visat att den vardagliga fysiska

aktiviteten har minskat. Det är mycket oroande, att barns och ungdomars fysiska kondition har blivit sämre och många barn är överviktiga. I bakgrunden finns det en stillastående livsstil som betyder att barn sitter mycket framför datorn, datorspelen och tv:n. (Rajala, K. et al. 2010 s. 4)

Idrottens mängd minskar när man blir vuxen, men om man har lärt sig att vara fysiskt aktiv i barndomen, är man det i många fall fortfarande i vuxenåldern. Fysisk aktivitet i barndomen stöder barns utveckling på många olika sätt. Om den fysiska aktiviteten slutar i skolåldern eller efter det, försvinner idrottens hälsoeffekter också. Låg fysisk kondition, dåligt hälsotillstånd eller övervikt kan vara en utmaning till att bli motiverad till att idrotta. I det här fallet kan det leda till inaktivitet och till den så kallat onda cirkeln. Det betyder att hälsan blir ännu sämre på grund av inaktiviteten. (Rajala, K. et al. 2010 s. 5)

De faktorer som leder till barns och ungdomars inaktivitet kan förklaras med vårt samhälle, omgivning, människorna omkring, barnet själv och dess ålder. Barns och ungas självkänsla eller tidigare erfarenhet av idrotten kan vara dålig eller de har inte tillräckligt med kunskap om idrotten och dess hälsoeffekter. (Rajala, K. et al. 2010 s. 9-10)

## **2.6 Idrottens betydelse för barn och unga i skolåldern**

Idrotten i barndomen och i ungdomen har en stor betydelse för den fysiska, psykiska och sociala utvecklingen nu och senare i livet. Kroppen behöver motion och genom att idrotta lär man känna den egna kroppen och sig själv bättre och kan däremot bättre samarbeta med andra människor. Brist på fysisk aktivitet syns ovillkorligen inte i barndomen, men hälsoproblem börjar utvecklas redan tidigt. Samt fysisk aktivitet i barndomen och i ungdomen förutspår fysisk aktivitet och hälsosamt livsstil i vuxenålder. (Heikinaro-Johansson, P. & Huovinen, T. 2007. s. 42-43)

Enskilda uppfattningar om idrottslektionen eller i allmänhet i undervisningen är betydelselösa. Betydelsefullt är det, hur situationer stöder barns utveckling och hur och vad barn och ungdomar lär sig om sig själv som helhet under lektionerna (Hakala, Liisa. 1999. s. 92.) Skolan tar inte ansvar för att fylla varje elevs motionsbehov. Skolan har



inte tillräckligt information och inte heller konkreta sätt att främja det inaktiva barnets fysiska aktivitet. De barn som inte rör på sig på fritiden, gör det inte heller i skolan automatiskt. Man måste aktivera dem att röra på sig med olika effektiva aktioner för att kunna få inaktiva barn att förstå idrottens betydelse för hälsan och välmåendet. I skolan är det viktigt att identifiera barn som inte rör på sig tillräckligt. Samarbete mellan klassläraren, idrottsläraren, specialläraren och skolhälsovårdaren är ytterst viktigt när inaktiva barn skall aktiveras. Det behövs också ordnas utbildning för att lärare och ledare får mera kunskap om detta. Om det är möjligt, kunde stödjande undervisning eller idrottsklubbar organiseras för inaktiva barn. Om inga åtgärder görs för att aktivera barn och unga, rör bara de som redan är aktiva, på sig. (Karvinen, J. et al. 2010 s. 14-16)

För små barn är rörelse lika viktigt som sovande och ätande. Det måste vara tillräckligt, mångsidigt, dagligt och det måste stöda barnets helhetsinriktade välmående. Barn lär sig utgående från modeller och det är viktigt att föräldrarna är medvetna om det och kan leva aktivt med sina barn. Den första saken är att informera föräldrar om barnens hälsosamma liv med sömn, bra och frisk mat, idrott och fysisk aktivitet, till exempel genom tidningar och tv:n. Detta skulle också hjälpa familjer att röra på sig tillsammans. (Karvinen, J. et al. 2010 s.9)

Där det finns barn, borde det också finnas tillräckligt många idrottsplatser. Möjligheter till motion och fysisk aktivitet har minskat betydligt, trots att det ännu finns massor av idrottsplatser där man kan röra på sig. I forskningen *"Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret"* (Karvinen, J. et al. 2010 s. 18) förklaras det så, att det är de vuxnas värld och bilar som styr planeringen. Det finns för stora idrottsplatser för barn och välplanerad organiserad sport tar tid från spontana lekar och spel. Idrottsplatserna ligger alldeles för långt borta och vuxna har skapat onödiga regler och gränser som hindrar barn att röra på sig.

***Riskfaktorer för att hamna vid sidan om idrott är:***

- I puberteten minskas flickornas fysiska aktivitet
- Handikapp eller långtidssjukdom
- Etnisk bakgrund
- Övervikt

- Låg självkänsla och liten kännedom om eget fysiskt förmåga
- Ingen erfarenhetsaffinitet
- En sittande livsstil – för lång skärmtid
- Oregelbundna måltider
- Inget stöd från föräldrarnas sida
- Föräldrarnas låga socioekonomiska ställning
- Inga möjligheter att ha hobbyer

(Karvinen, J. et al. 2010, s. 20)

När man undervisar idrott för barn, borde man ibland låta dem välja. Man borde stöda barns och ungas motionsvillkor och undvika tvång. Barn och unga tycker nuförtiden om att röra på sig tillsammans med sina vänner. I många fall är det viktigare än själva aktiviteten de gör, och därför borde man uppmuntra barn att se idrottens positiva sidor. Motivation skall vara mer än bara rädsla av att gå upp i vikt eller att få olika sjukdomar om man inte rör på sig. (Karvinen, J. et al. 2010 s. 21)

Att idrotta i någon förening är den populäraste hobbyn bland unga. 56 % av 12-14 åriga och 34 % av unga mellan 15-18 år idrottar i någon slags förening. Bara 2/3 av 14-15 åriga och 3/4 av 16-18 åriga rör på sig tillräckligt under dagen. Trots att vissa forskningar visar att barn och unga idag rör på sig mera i föreningar än tidigare, rör de på sig mindre på fritiden än förr. Aktiviteten i vardagen har minskat betydligt och barn har vant sig vid att föräldrarna tar dem med bil till och från skolan och hobbyer. Därför att barn inte längre rör på sig i vardagen, har deras kondition blivit sämre och vikten ökat från förr. Det är svårt att mäta hur mycket man egentligen rör på sig på fritiden. Detsamma gäller stillasittandet vid datorn eller framför tv:n. Idrottskulturen kräver att hobbyidrott och tävlingsidrott ses som jämlika former av idrott. Man borde utveckla hobbyidrottens möjligheter eftersom ännu flera barn och ungdomar faller bort från hobbyn eftersom de inte hinner eller deras talang inte är tillräckligt bra. Det här fenomenet kallas för drop-out fenomen. Tillräcklig motion får ca hälften av barn och ungdomar, men 22 % av barn och unga rör inte alls på sig i praktiken. Enligt olika forskningar har man kunnat dra slutsatser som alla visar samma resultat. Övervikten hos unga korrelerar med fysisk pas-

sivitet men också långtidssjukdom kan förhindra barn att delta i ledda fysiska aktiviteter vilket leder till att vardagsmotionen minskas. (Karvinen, J. et al. 2010, s. 22)

Genom gymnastikundervisningen kan man erbjuda skolbarn möjlighet att röra på sig. Skolidrotten kan lära eleverna att röra på sig genom att bekanta sig med olika grenar och genom att få positiva upplevelser om den fysiska aktiviteten. Med hjälp av fysisk aktivitet kan man fostra barn att göra samarbete med andra barn, lyssna och lära sig olika regler och få upplevelser om den egna kroppen. Dessa upplevelser har en positiv påverkan på barns fysiska, psykiska och sociala beteende. Endast skolgymnastiken räcker inte till att fylla barnens motionsbehov men det kan hjälpa dem att tillägna sig åt en fysiskt aktiv livsstil. (Ahonen, T. et al 2008 s.10)

## **2.7 Föräldrar stöder fysisk aktivitet**

Vägen mot den aktiva livsstilen sker i vardagliga cirklar; hemma, i skolan och i hobbyer. En avgörande faktor är vuxna (Karvinen, J. et al. 2010 s.8). De ger modeller hur man borde leva och motionera. Barn lever, gör och känner här och nu, och därför behöver de vuxna för att visa hur de borde agera.

Problemet nuförtiden är att familjen inte längre är tillsammans hemma. Inte heller gör man tillsammans så mycket som tidigare. Barn är oftast ensamma och föräldrarnas incitament fattas ofta. Samhället siktar på individualitet och allt måste vara effektivt. Det gäller också den fysiska aktiviteten. Det finns inte längre tid att röra på sig i vardagen på det naturliga sättet. All rörelse i olika vardagliga ärenden sker med egen bil. Föräldrar för barn med bil från skolan till hobbyer och sen tillbaka hem. Man uppskattar bara idrottsgrenar som är dyra och tidskrävande (Karvinen, J. et al 2010 s.9). Barn sitter mycket framför tv:n och datorn och sen åker man med bilen någonstans. Barn går eller cyklar inte längre så mycket som tidigare, och korta sträckor till hobbyer eller till skolan förflyttar nästan alltid med bil. (Ahonen, T. et al 2008 s.10)

Föräldrarnas betydelse för idrottandet är viktig för att det kan antingen hjälpa eller förhindra barn och unga att delta i olika idrottsliga aktiviteter. När barn och unga växer upp i en idrottskultur, lär de sig mer än bara idrottsgrenen. Barn lär sig sociala kunskaper,

goda vanor, ett miljövänligt sätt att leva samt tolerans. När miljön är lämplig och människor omkring är vänliga och motiverade mot idrotten, stöder det ännu mera barnens utveckling mot den aktiva livsstilen som fortsätter genom hela livet. Barn behöver tid, lek, funktionalitet, mångsidighet och plats för sina egna tankar och lösningar. Detta hör ihop med de positiva upplevelser som barn får från idrotten att de också lär sig behärska olika situationer, till exempel små besvikelser, samarbete och även framgång – med hjälp av en vuxen. Om barnet får dessa positiva upplevelser blir han/hon en balanserad och välmående människa som kan behärska sitt eget liv bra. Något som kan vara negativt för denna utveckling är de passiva föräldrar som möjligen också är egocentriska och som betonar prestation och noggrannhet. Föräldrarna kanske inte själva vet vad det gör om deras barn inte får positiva upplevelser genom att idrotta. (Hakala, L. 1999 s. 103-105)

Liisa Hakala (1999) har använt Pirkko Numminens (1996) ord att det finns två mål i barndomen: att lära sig idrotta och att lära sig med hjälp av idrotten. Ledare, lärare och vuxna omkring borde komma ihåg att alltid ge möjlighet till barn att röra på sig och utnyttja deras naturliga vilja att vara fysisk aktiva.

Bra hälsa i barndomen lagras inte. En del av vuxna som inte var feta i barndomen, har blivit feta genom att de har fått för lite fysisk aktivitet och däremot alltför mycket ätande. Om man är fet i barndomen, är man det i många fall också i vuxenålder. Om man är aktiv på vardagen i barndomen kan man undvika hälsoproblem senare i livet. Många forskningar visar att fysisk aktivitet i barndomen visar fysiskt aktivt vuxenliv. Viktigt är att motoriska grundkunskaper och grenspecifika egenskaper utvecklas i skolålder och positiva erfarenheter från idrotten utvecklas hela tiden under barndomen och ungdomen. Förhoppningsvis på detta sätt blir dagens barn aktiva och hälsa vuxna i framtiden som har lärt sig att leva ett aktivt liv. (Fogelholm, 2006 s.7)

Att röra på sig självständigt är resultat från många olika faktorer som påverkar barns och ungas fysiska aktivitet.

***Tre saker som påverkar hälsobeteendet:*** (Fogelholm, 2006 s.9.)

1. Individens själv, dvs. hans eller hennes kunskaper och färdigheter samt ursprung.

2. Den fysiska omgivningen som möjliggör eller begränsar fysisk aktivitet
3. Den sociala omgivningen som kan minska eller sporra till fysisk aktivitet

Det har gjorts forskning om idrottsutövandets förändring under de senaste årtiondena. Många av dem visar, att det egentliga idrottsutövandet inte har minskat. Allt oftare idrottar barn och unga i olika föreningar och inom olika grenar. Föräldrarna ger över barns idrottande till föreningar och den vardagliga och självständiga fysiska aktiviteten minskar. Finlands Gallup Oy har publicerat en Nationell idrottsforskning för barn och unga (SLU 2010, s. 6) som stöder denna uppfattning. Den vardagliga passiviteten ses i gatubilden och i skolan genom att barn nuförtiden är fetare än förr och resultaten visar att deras fysiska kondition också är sämre än förr. Detta beror på att den fysiska aktiviteten i vardagen har minskat och idrottandet i föreningen inte kan ersätta mängden av fysisk aktivitet i vardagen.

### **3 SYFTE OCH FRÅGESTÄLLNINGAR**

Detta kapitel beskrivs arbetets syfte och frågeställningar. Syftet med detta arbete är att se hurudana studier och forskning har gjorts för att förklara orsaker till barns och ungas inaktivitet och metoder hur de blir fysiskt aktiva. Idrottens betydelse i barndomen beskrivs samt barn och ungas motiv att röra på sig förklaras. Föräldrarnas roll och vuxnas betydelse som förebild för barn att vara aktiva i vardagen har tagit fram i arbetet och skolans roll som förebild i fysiskt aktiv liv behandlas. Ur syftet ställs det konkreta frågeställningar som besvaras i arbetet.

Frågeställningar har formulerats på följande sätt:

- Vilka orsaker leder till att barn är inaktiva?
- Vad motiverar inaktiva barn att röra på sig och vara aktiva i vardagen?
- Vilken är de vuxnas roll för att motivera inaktiva barn att röra på sig?
- Vad är skolans betydelse i aktiveringen av barn och unga?

## 4 METOD

Som metod valdes en allmän litteraturstudie och med det gjordes det en inblick i materialet som har gjorts inom området. En allmän litteraturstudie innebär att söka artiklar från olika tidningar, tidskrifter och från olika databaser frågeställningarna som utgångspunkter i arbetet. En allmän litteraturstudie kan kallas för litteraturöversikt, litteraturgenomgång eller forskningsöversikt och det är ett organiserat och heltäckande sätt att gå igenom litteratur och forskningsprocessen startar med en allmän litteraturgenomgång. I en litteraturöversikt söker man information, granskar litteratur och sammanställer material till en sammanhängande helhet. En litteraturöversikt betyder att man har ett syfte som beskriver bakgrunden och som motiverar att görs en empirisk undersökning inom ett visst område eller en beskrivning av kunskapsläget. (Forsberg & Wengström 2006, s. 25-26)

En allmän litteraturstudie betyder att man analyserar och beskriver valda studier, men mycket sällan på ett systematiskt sätt. En systematisk litteraturstudie skiljer sig från den allmänna litteraturstudien genom att man analyserar och beskriver valda studier systematiskt. Till exempel en tydlig formulerad fråga besvaras på ett systematiskt sätt genom att identifiera, välja, värdera och analysera. Problem med allmänna litteraturstudier kan uppstå om kvalitetsbedömningar saknas. Detta kan leda till att man drar felaktiga slutsatser från inkluderade artiklar. (Forsberg & Wengström 2006, s. 26-27)

### 4.1 Etiska överväganden

I detta arbete har skribenten använt den positivistiska uppfattningen som innebär att forskningen ska och kan stå utanför etik och moral. Forskningen har en viss frihet i förhållande till etiska val men inte utan yttre påverkan. Den positivistiska ideal innehåller en tendens att skilja ut vetenskap och forskning från omvärldens krav och att värna de. (Holme & Solvag 1997, s. 332)

I denna studie kartläggs, analyseras och presenteras barns fysiska aktivitet på ett mera systematiskt sätt. I arbetet beaktas man etiska aspekter genom att redovisa resultatens pålitlighet och trovärdighet med hjälp av en tabell.

## **4.2 Inklusionskriterier**

Studierna som inkluderades i arbetet skulle behandla följande:

- behandla ämnet idrott, motion, skola, inaktivitet, motivation, barn och fysisk aktivitet
- handla om idrottens betydelse för barn och unga
- vara publicerade i 2000-2011
- handla om barn och unga mellan 0-17 år

## **4.3 Exklusionskriterier**

Studierna som bestämdes att exkludera

- handlade om vuxna eller motion in allmänhet
- handlade om elitidrott eller en speciell gren
- handlade om överviktiga eller speciella barn och unga
- handlade om unga vuxna över 18 år

## **4.4 Materialsökning**

Skribenten har sökt information manuellt i tidskrifter i bibliotek och genom att använda olika databaser via Arcadas gemensamma undersökningsportal och via Google Scholar. I detta arbete har vetenskapliga texter inkluderats.

Materialsökningen koncentrerades på olika databaser, tidningar och vetenskapliga tidskrifter som var publicerade mellan år 2000-2011. Det hittades relativt mycket litteratur om ämnet och i början av undersökningen var det svårt att hitta de viktigaste artiklarna och materialet som är möjligt att använda i mitt arbete. Därför exkluderades många artiklar som inte var lämpliga och som inte var intressanta gällande arbetets tema. Materialet som tagits med i arbetet har motsvarat syftet i arbetet. Därmed borde de viktigaste artiklarna och materialen vara inkluderade i detta arbete.

#### 4.4.1 Manuell undersökning

Manuellt söktes information i tidskrifter, forskningar och böcker samt gamla examensarbeten bläddrades igenom. Den manuella sökningen skedde i olika bibliotek i Luvia, i Björneborg och i Arcada, samt i biblioteken i Helsingfors och i Helsingfors universitetsbibliotek.

När lämpliga artiklar hittades texten lästes igenom och artikeln kopierades. Om artikeln var intressant eller om lämpliga begrepp hittades i texten, inkluderades artikeln i arbetet. Efter det läste jag texten noggrannare och skrev den viktigaste informationen med i mitt arbete. Om en artikel, en forskning uppfyllde inklusionskriterierna inkluderades det i arbetet. Tidskrifter valdes om artikelns innehåll på något sätt inkluderade fysiskt aktivitet, barn, skola, motion, idrott, inaktivitet eller motivation.

#### 4.4.2 Databassökning

Artikelsökningarna utfördes via olika databaser. Databaser användes via Arcadas gemensamma sökportal Nelli som var följande: *Academic Search Elite*, *CHINAHL* och *SportDiscus* via Nelli Portalen och *Google Scholar*. Dessa sökningar har jag gjort under hösten 2011 och under januari 2012.

Sökorden som användes var fysisk aktivitet, barn, inaktivitet, motion, idrott, skola och motivation. Sökorden användes på finska, svenska och engelska och kombinerade ord på många olika sätt. Som kriterier var att texterna har publicerats mellan åren 2000-2011.

*Academic Search Elite* är en allmän akademisk databas där man har tillgång till artiklar från över 3000 tidskrifter och journaler. Forskning inom ämnen som teknik, det sociala området, mediekultur, turism och företagsekonomi, hälsovård, idrott och ergo- och fysioterapi samt aktuella händelser hittas på databasen. *Academic Search Elite* gav 56 träffar när sökorden kombinerades.

*CINAHL* kommer från orden *Cumulative Index of Nursing and Allied Health Literature*. *CINAHL* är en databas under *EBSCO* som är speciellt inriktade för hälsovård, idrott,



ergoterapi och fysioterapi studerande, forskare osv. CHINAHL är en av de mest använda forskningsdatabaser. Via CHINAHL kunde hittas bara 6 träffar med kombination av sökorden som användes.

*SPORTDiscus* är en databas under *EBSCO* där man hittar material inom idrott, träning, hälsovård, ergo- och fysioterapi, andra idrottsrelaterade forskningar och idrottsmedicin. *SPORTDiscus* är den största databasen om man söker vetenskapliga texter inom idrotten. *SPORTDiscus* visade 47 träffar och när jag inkluderade motivation till det, hittades databasen bara 6 träffar.

*Google Scholar* är en sökportal under Google och genom den kan man hitta olika vetenskapliga texter från olika discipliner.

## 5 RESULTAT

I detta kapitel presenteras och förklaras resultaten från artiklarna som inkluderades i arbetet. Kapitlet går igenom allt inkluderat material från databaserna och från tidskrifterna. Jag beskriver studiernas resultat i det här kapitlet med en tabell och i löpande text. I den löpande texten sätts studiernas resultat tillsammans.

**Tabell: En sammanfattning av de inkluderade artiklarna.**

Författare och titel	Syfte	Urval	Metod	Resultat	Tidskrift
Dencker, M.; Thorsson, O.; Karlsson, M.K.; Linden, C.; Svensson, J.; Wollmer, P.; Andersen, L.B. 2006. Daily Physical Activity in Swedish Children aged 8-11 years.	Att objektivt ta reda på barns fysiska aktivitet bland svenska barn och undersöka mängden av daglig fysisk aktivitet.	248 barn (140 pojkar och 108 flickor) mellan 7,9–11,1 år från Malmö, Sverige. Undersökningen gjordes i fyra skolor i Malmö	En longitudinell studie. Fysisk aktivitet mätts med stegmätare och barn hade mätaren på sig för 4 dagar. Barn hade mätaren på sig hela tiden, men inte till exempel i simningen eftersom mätare kan gå sönder.	Resultat visade att den fysiska aktivitetsnivån var högre bland pojkar än bland flickor. Alla barn som deltog i projektet, hade minst 60 minuter fysiskt aktivitet om dagen som är enligt rekommendationer som användes i undersökningen (United Kingdom Expert Consensus Group).	Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports, årg. 16, s. 252-257
Findlay, L.C.; Garner, R.C.; Kohen, D.E., 2009. Childrens Organized Physical Activity Patterns From Childhood Into Adolescence.	Att ta reda på olika former om organiserat idrottsdeltagandet.	Barn och unga 4-17 års ålder i Kanada.	Intervju med telefon eller ett möte med föräldrar för barn under 10 år. 10 år och äldre	Tre kategorier av flickor och pojkar som kategoriserades. Det fanns risk faktorer inom familjeförhållandena som påverkar	<i>Journal of Physical Activity and Health</i> , årg. 6, s. 708-715

			svarade frågor- na själv. Samlat data från Na- tional Longitu- dinal Survey of Children and Youth.	fysisk aktivitet och dess mängd.	
Fogelholm, Mikael. 2008, Keravan lähiliikuntapaik- kaprojekti: Koulupihan remontti yksin ei riitä	För att kunna motivera barn att röra på sig med hjälp av ett projekt dvs. att remontera skol- gården	Projektet starta- de år 2002 för att förbättra lågstadernas gårdar för att få barn att röra på sig.	Deltagande planerig och diskussion	Resultatet visade att enligt eleverna för- bättrades skolgårdens kvalitet. Projektet ökade inte barns fy- siska aktivitet trots att det förändrades den fysiska aktiviteten.	<i>Liikunta &amp; Tiede, årg. 45, nr. 6, s. 20-21</i>
Heikinaro-Johansson, Pil- vikki; McKenzie, Thomas L. & Johansson, Nelli. 2009, Koulu-liikunta – käyttämätön voimavara liikkumisen edistämiseksi.	Undersöka barns fysiska aktivitet genom att an- vända olika forskningar som har gjorts tidiga- re.	Enligt forsk- ningar gjorda i USA, borde man öka mäng- den fysisk akti- vitets och se på det utifrån häl- sans perspektiv i skolan.	Mål att öka mängden fysisk aktivitet under idrottslektioner. Catch - under- sökning som startade år 1987 är ännu på gång.	Idrottens mängd öka- de i deltagande lära- rens lektioner. Enligt undersökningarna är idrottslärares lektio- ner kvalitativare än de som undervisat av klassläraren.	<i>Liikunta &amp; Tiede, årg. 46, nr. 2-3, s. 5-9.</i>
Karvonen, Tiina; Rahkola, Armi & Nupponen, Heimo. 2008, ”En ole liikunnalli- nen tyyppi” – sanoo aiem- paa useampi kouluikäinen.	Motiv för att röra på sig och orsaker till att inte röra på sig.	I relation till tidigare gjord studie (KOVA) på 80-talet.	Longitudinell studie som gjor- des ännu en gång med sam- ma skolor och analyserades.	Idrotten är roligt, man ser bättre ut genom att idrotta. Man är inte en idrottslig typ var mo- tiven för att inte röra på sig.	<i>Liikunta &amp; Tiede, årg. 45, nr. 6, s. 8-12.</i>
Laakso, Lauri, Nupponen, Heimo, Koivusilta, Leena, Rimpelä, Arja ja Telama, Risto. 2008, Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa.	Faktorer som påverkar barns deltagande i fysiska aktivite- ter.	Tidigare gjorda studier i Fin- land.	En översikt till de centrala fak- torer som har stor inverkan eller relation till den fysiska aktiviteten.	Familj har en stor inverkan till barns fysiska aktivitet. Barns egen erfarenhet och socioekonomisk status påverkar fysisk aktivitet. Skillnaderna mellan flickor och pojkar är liten. Poj- karna använder mer tid på idrott än flickor. Pojkarnas fysiska aktivitet minskar tyd- ligt mera jämfört med flickorna.	<i>Liikunta &amp; Tiede årg. 46, nr. 2, s. 5-12.</i>
Nupponen, Heimo. 2009, Kouluvuosien lajivalinta heijastuu liikuntaan aikui- sena.	Skolidrottens betydelse för idrotten i vuxen- ålder.	År 1976 startade KUTTU under- sökningen som är basis för den- na undersök- ning. Genom LISE- och KOVA- under- sökningar samla information om idrottens för- ändring från barn i skolålder till vuxenålder.	Longitudinell studie genom att använda olika tidigare gjorda undersökningar gjorda tidigare och jämföra de med varandra.	Barn som har lagsport som hobby i skolå- ldern, har individuella grenar som hobby i vuxenålder. De barn som har uthållighets- gren som hobby, sysselsätter med ut- hållighetsgrenar i vuxenålder.	<i>Liikunta ja tiede, årg. 46, nr. 4, s. 36-43</i>

Paasio, Leena. 2002, Passiivisuus liikuntatunneilla – miksi kaikki eivät halua liikkua?	Tanken var att hitta på orsaker till barns inaktivitet i idrottslektioner.	Intervjua fysiskt passiva elever från högstadiet som idrottsläraren hade nämnt vara passiva under lektionerna. 11 elever valdes med i undersökningen.	Kvalitativ intervju undersökning.	Som resultat kunde man inte hitta gemensamma orsaker för alla som förklarar inaktiviteten i idrottslektionerna. Man kunde hitta tre faktorer: modell hemifrån fattas, idrottsgruppen är inte lämplig eller människorna är inte roliga, tro på sig själv och egna färdigheter fattas eller är bristfälliga.	<i>Pro gradu arbete. Universitet Jyväskylä.</i>
Runnquist, Annelie. 2001, Barn och fysisk aktivitet – i skolan och på fritiden	Skapa en förståelse för fysiska aktivitetens betydelse för barn samt undersöka de vanligaste aktiviteterna bland barn i 5 års ålder i en skola i Linköping.	Undersöka den fysiska aktivitetens positiva effekter i människokroppen.	Enkätstudie.	Resultat visade att barn hade tre mest frekventa aktiviteter under rasterna. Pojkarna spelade mer fotboll än flickorna under rasterna. Flickorna ”gick omkring” under rasterna mera än pojkarna. En pojke angav att han satt och pratade på rasterna, men nästan alla var fysiskt aktiva i skolan. På fritiden hittades tre mest frekventa fritidsaktiviteter hos flickor och pojkar. Resultat visade att pojkarna är fysiskt aktivare än flickorna.	<i>Examensarbete. Linköpings universitet. Grundskollärarprogrammet, 1-7</i>
Suihkonen, Tiia & Virolainen, Kaisa. 2002, Mikä lasta liikuttaa? Lasten liikuntamotivaatio ja muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät lasten kokemina.	Vad får barn att röra på sig? Vad betyder idrotten till barn? Vad är idrottsmotivationen som barn upplever? Vad påverkar barns inaktivitet eller aktivitet? Kan man med hjälp av kampanj påverka barns fysiska aktivitet?	Temaintervjuer till elever i 5 och 6 klassen.	Kvantitativ och kvalitativa resultat. Temaintervju, intervjublanketten och elevernas idrottskort därifrån man följer elevernas motion. Ung i Finland Idrottsäventyr Liikuntaseikkailu maapallon ympäri -kampanja 2002.	Resultatet i forskningen var att barn själv upplever idrotten om betydelsefullt och viktigt och man rör på sig eftersom idrotten är roligt. Vänner och familj har en stor betydelse för idrotten i barndomen. Orsaker att inte röra på sig var omotivation, självupplevde uppfattningen av sin egen styrka och sociala relationer.	<i>Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.</i>

## 5.1 Orsaker som leder till barn och ungas inaktivitet

I en studie av Laakso et al. (2008) ville man kartlägga olika finska forskningar och resultat som förklarar barns deltagande i olika idrottsaktiviteter. Forskningen handlade mest om idrottens minskning i skolåldern bland pojkar och flickor. Resultatet var att i skolåldern minskar pojkarnas fysiska aktivitet betydligt mer än bland flickorna i Finland. I forskningen kom också fram att pojkarna använder mera tid i idrotten än flickorna och deltar mera i olika idrottsaktiviteter än flickor.

Dencker et al (2006) har fått resultat som stöder pojkarnas högre aktivitetsnivå samt att intensiteten är högre bland pojkar än bland flickor. Övervikten påverkar negativt i deltagandet av olika idrottsaktiviteter. Å ena sidan kan det vara så att överviktiga barn och unga har begränsningar och idrottar därför inte å andra sidan har idrottslig passivitet har ökat vikten och därmed inaktivitet. I forskningen kom också fram till att om man själv tror på det att man är fysiskt kapabel, påverkar det positivt i fysisk aktivitet. Familjen och människorna omkring hade också mycket stor betydelse för fysisk aktivitet. Platsen och orten där man bodde hade en stor betydelse samt hur långt borta från hemmet idrottsplatsen var. Skolan var en central plats där barn lärde sig att vara fysiskt aktiv och de fick olika möjligheter att prova på olika grenar. I forskningen har man tagit fram olika motiv för att idrotta. Skolbarn hade följande motiv att idrotta: det är roligt och hälsosamt, uppfriskande och avslappnande och att genom idrotten förblir man frisk. Under de senaste årtiondena har också andra motiv kommit fram. Speciellt eget utseende bland flickor och pojkar är ett viktigt motiv för att idrotta. Att vara i naturen och träffa vänner på samma gång är också en viktig faktor. Orsakerna till att inte röra på sig har kommit tydligt fram i forskningen. Många barn tänker att de själva inte är idrottsliga och tycker därför inte om att idrotta.

Runnqvist (2001) skrev examensarbetet om barnets fysiska aktivitet i skolan och på fritiden. Fysisk aktivitet har minskat under de senaste årtiondena mycket. Eftersom barn får intresset för fysisk aktivitet redan i barndomen är det viktigt att vuxna aktiverar barn och unga att röra på sig. Till exempel genom leken är barn aktiva och det är en väg mot fysisk aktiv livsstil. Leken leder till att barn utvecklas intellektuellt, socialt, språkligt och motoriskt på ett hälsosamt sätt. Resultat visade att pojkarna rör på sig mera än

flickorna på fritiden men under rasterna i skolan är de lika aktiva. Resultat visar ändå att pojkarna i allmänhet är fysiskt aktivare än flickorna.

## **5.2 Motiv för att vara aktiv och att röra på sig i vardagen**

Det har gjorts en del forskning kring barnens idrottsmotivation. Det är viktigt att veta vilka motiv barnen har att idrotta och vilka motiv förhindrar det. Forskningen av Karvonen, T. et al. (2008) baserar sig på longitudinell studie som har gjort åren 1985, 1988 och 2003 i samma skolor med samma frågor. Skolan är den enda institution där idrotten når nästan alla barn och unga i Finland. Idrotten är roligt, man ser bättre ut genom att idrotta. Man är inte en idrottslig typ var motiven för att inte röra på sig. (Karvonen, T. et al. 2008 s. 9-12)

Suihkonen och Virolainen skrev sitt pro gradu arbete (2002) om idrottsmotivation hos barn. Det kom tydligt fram att barn tycker om att idrotta och idrotten betyder mycket för dem. Föräldrarna och senare också vänner påverkar om idrottandet. Orsaker till att barn inte rör på sig är att de inte är tillräckligt motiverade att idrotta. Andra viktiga skäl till att röra på sig var att man har ett inre behov att vara fysiskt aktiv och att själv vilja vara bra i idrotten.

Omgivningen påverkar också motivationen mycket (Suihkonen, T och Virolainen, K. 2002.) Resultat i forskningen visar att barn själva upplever idrotten viktig och att man rör på sig eftersom idrott är roligt. För barn är det inte klart varför man borde röra på sig och därför borde man utveckla skolsystemet ännu. En annan sak som kommit fram var att barn upplever idrotten på ett annat sätt än vuxna. Brist på motivationen på fritiden fattades eftersom de hade andra saker att göra. Men det beror mest på det att man inte tror på sig själv och tror att man inte är tillräckligt bra i idrott. Dessa barn tycker om att göra andra saker som hobby eller till exempel att läsa läxor. En stor del av skolbarnen idrottar inte när vännerna inte heller gör det. Andra orsaker att inte röra på sig var att idrotten ansågs som tråkigt och som tävling. En orsak var också trötthet efter idrotten. Att idrotta i barndomen betyder oftast idrottsligt liv i vuxenålder och därför borde man beakta orörliga barns orsaker till att inte röra på sig. Man borde utveckla idrotten i skolan och få inaktiva barn att intressera sig för idrott och motion.

Artikeln av Nupponen (2009) är en longitudinell studie om den fysiska aktivitetens påverkan i vuxenålder och hur hobbyer i barndomen förklarar hobbyer i vuxenålder. Som resultat fick man att både skidåkning, simning och skridskoåkning har varit med hela livet. Uthållighetsidrott har minskat mycket bland barn och unga i skolan och i vardagen, men många andra studier har visats att när man hade bollspel som hobby i barndomen, hade man uthållighetsgrenar som hobby i vuxen ålder.

### **5.3 De vuxnas roll i motiveringen av inaktiva barn att vara fysisk aktiva**

Projektet i Kervo koncentrerade sig på fysisk aktivitet i närheten och i skolan. Genom att bygga idrottsanläggningar i närheten och genom att dela ut information om idrott, hälsomotion, hälsa, hälsosamt kost och sömn i skolorna, i daghem, i idrottsföreningar till föräldrar och genom att prata med vuxna om barnets situation och möjligt passivitet och stillasittandet fick man mer kunskap och därmed ökade fysisk aktivitet i barns och ungdoms liv. Den första förebilden för barnen är föräldrar som visar aktivitet och är själv aktiva, samt tar sina barn med sig till exempel till skogen där de till exempel blocker bär eller vandrar tillsammans. Resultatet visade att skolgårdens kvalitet förbättrades. Enligt resultat ökade projektet inte barns fysiska aktivitet trots att det förändrades form av den fysiska aktiviteten. (Fogelholm, 2008)

Paasio (2002) har också fått resultat som stöder föräldrarnas betydelse i fysisk aktivitet eller inaktivitet och att modellen hemifrån är viktigt för barn och unga. Som resultat kunde man inte hitta gemensamma orsaker för alla som förklarar inaktiviteten i idrottslektionerna. I forskningen hittades det tre faktorer som inte stöder barns och ungas fysiska aktivitet. Modell hemifrån fattas, idrottsgruppen är inte lämplig eller människorna är inte roliga och tro på sig själv och egna färdigheter fattas eller är bristfälliga.

Faktorer som sociala bakgrunden och familjeförhållandena påverkar också barn och ungas fysiska aktivitetsnivå. Findlay L.C. et al (2006) undersökte barn som är aktiva inom organiserad idrott. Underökningen var en longitudinell undersökning. Det var möjligt att skilja sig tre kategorier av flickor och pojkar som kategoriserades. Pojkarnas aktivitetsnivåer var hög aktivitet, ner gående hög aktivitet och ner gående låg aktivitet. Flickornas resultat var ner gående hög aktivitetsgrad, medelmåttlig aktivitetsgrad och

ner gående låg aktivitetsgrad. Det betyder att pojkarna rör på sig mer än flickorna i alla åldersgrupper, men i alla grupper som undersöktes minskas den fysiska aktiviteten kontinuerligt. Det hittades riskfaktorer inom familjeförhållandena som påverkar fysisk aktivitet och dess mängd.

#### **5.4 Skolans betydelse för barn och unga att tillägna sig ett aktivt liv**

Artikeln av Heikinaro-Johansson, McKenzie och Johansson (2009) handlar om idrotten i skolan i USA och i EU-länderna; saker som vi skulle kunna förbättra i Finland och hur den fysiska aktiviteten ordnats i USA. Forskningen förklarar Catch-projektet (Child And Adolescent Trial For Cardiovascular Health) som är en interventionsforskning som startade år 1987 och som fortfarande pågår. Interventionsforskningen koncentrerade sig på skolelevernas fysiska aktivitet, matvanor och rökning. Projektets mål var att förbättra elevernas fysiska aktivitet under idrottslektioner, och samarbete med föräldrarna var också en del av projektet. Resultat i denna studie var lovande eftersom den fysiska aktivitetens intensitet förbättrades under idrottslektionerna ledda av lärarna som deltog i projektet.

Skolidrotten är nuförtiden mycket viktigare för barn och unga än tidigare. Tidigare rörde barn på sig naturligt, men nu finns det för lite fysisk aktivitet i vardagen när det gäller alla åldersgrupper, barn och unga inkluderat. Idrotten i skolan kan vara en viktig och betydelsefull förebyggande faktor för att få passiva barn och unga att njuta av den fysiska aktiviteten. (Heikinaro-Johansson, P. et al. 2009)

Barn och unga sitter det mesta av sin tid i vardagen i skolan. Man borde börja beakta sig mer om idrottens effektivitet i skolan och börja satsa på den fysiska aktiviteten under idrottslektioner hellre än att testa och mäta resultat under lektionerna. Idrottslektionerna i skolan är för många elever den enda möjligheten att bekanta sig mångsidigt med olika idrottsgrenar. Tyvärr har man minskat mängden av fysisk aktivitet i skolorna i Finland redan på 1990-talet. Nu finns det maximalt bara 90 minuter idrott om veckan i de flesta skolorna i Finland vilket är mindre än i andra EU-länderna i medeltalet. Att aktivera barn efter skolan är under föräldrarnas ansvar. De väljer när, hur mycket och vilka idrottsgrenar barn har som hobby. Med samarbete mellan skolan och hemmet kan man

aktivera barn. Med skolidrotten kan man stöda familjer som inte har möjligheter att erbjuda sina barn fysiska aktiviteter eller är själva inte vana vid att röra på sig. (Heikinaro-Johansson, P. et al 2009 s.7- 8)

## **6 KVALITETSVÄRDERING**

Då jag kvaliteten av de valda studierna granskades varje artikel gått systematiskt igenom. Först lästes artikeln igenom och när artikeln verkades lämplig, lästes artikeln på nytt. Artikeln valdes enligt inklusions och exklusionskriterier och därmed inkluderades eller exkluderades artikel. Efter det formulerades en tabell av de valda studierna för att få en bild av alla studierna använt i arbetet.

Studiernas syfte skrivits ner samt metoder använt i studien, och resultat som fått från studierna. Tanken med detta var att kunna tolka de valda studierna bättre och på ett mer systematiskt sätt.

### **6.1 Kvalitet och design**

Arbetets kvalitet betyder att man fokuserar på att tolka och skapa mening och förståelse av människans upplevelser. En kvalitativ forskning strävar inte efter att kvantifiera material, inte heller används den numeriska värden eller statistik för att redovisa resultat. Den kvalitativa forskningsansatsen inleds med att forskaren formulerar frågeställningar och bestämmer studiens uppläggning (design). Uppläggnings val styrs av arbetets syfte, hypoteser eller frågeställningar som har ställts i arbetet. För att kunna förstå arbetets design borde man kunna tolka studiens resultat. (Forsberg & Wengström 2003, s.60, s. 90)

I detta arbete har kvaliteten värderat genom att använda exklusions och inklusionskriterier. En studie blev inkluderat i arbetet om den uppfyllde inklusionskriterier och om studien var tillräckligt omfattande med tanke på fysisk inaktivitet. Jag hittade flera studier, examensarbeten och artiklar men kvaliteten inte var densamma. Därför bestämde jag att inkludera intressantaste artiklarna som stöder arbetets innehåll och syfte. Inkluderade studierna är av olika kvalitet. Genom ett poängsystem eller med att ha systematiskt



granskat studierna igenom eller poängterat studierna skulle arbetets kvalitetsvärde blivit högre.

## **6.2 Reliabilitet och validitet**

Arbetets reliabilitet kan definiera mätmetodens förmåga att vid upprepningen av forskningen blir resultatet detsamma, dvs. arbetets reproducerbarhet, tillförlitlighet och precision. Om ett arbete har en låg reliabilitet, betyder arbetet är lätt påverkad av olika slumpfel. (Forsberg & Wengström 2003, s. 107)

Med hjälp av en tabell försökte jag analysera och förstå de valda studiernas innehåll och syfte. Arbetet är en litteraturstudie och genom att kartlägga och analysera olika studier i arbetet har jag fått likadana resultat. För att endast 10 studier med olika kvalitetsnivå inkluderades i arbetet, kan det ha påverkat arbetets pålitlighet och generaliserbarhet. Oavsett att artiklarna gett liknande resultat, med ett poängsystem kunde också arbetets validitet blivit högre.

Arbetets validitet är att undersöka det som är avsett att undersöka eller mäta. Arbetets validitet betyder att det inte finns systematiska mätfel. (Forsberg & Wengström 2003, s. 109)

## **7 DISKUSSION**

Syftet i detta arbete var att gå igenom olika forskningar och ta fram centrala faktorer gällande barns och ungas fysiska aktivitet under vardagen och i idrottsliga hobbyer. Ytterligare syftet var att ta fram gemensamma faktorer bland barn och unga som är inaktiva och inte rör på sig tillräckligt i vardagen. I diskussionen diskuteras resultat och det jämförs med tidigare forskningsresultat inom området (Forsber & Wengström 2008, s. 56).

## **7.1 Metoddiskussion**

I detta kapitel diskuteras vilka metoder som användes i forskningen. När material samlades till arbetet hittades mycket fakta och många artiklar inom området fysisk aktivitet och inaktivitet. När artiklar och material lästes noggrannare igenom, märktes att innehållet i materialet inte var helt det som motsvarade arbetets tema och kvaliteten av artiklarna var olika. Därför exkluderades mycket material som hittades enligt exklusionskriterierna och inkluderades bara 10 av de artiklarna som hittades.

Genom den manuella sökningen hittades några bra artiklar, men de flesta handlade inte om inaktivitet eller idrottsmotivation. De flesta av artiklarna handlade om övervikt och den fysiska aktiviteten och inte orsaker till inaktiviteten. Genom databassökning hittade jag också mycket material, men de flesta artiklarna handlade om elitidrotten, övervikt eller en speciell gren och träning. Träffar i databassökningen med använda sökord var mångsidig, men sambandet mellan inaktivitet bland barn och unga och fysisk aktivitet saknades nästan i varje artikel och forskning. Antalet exkluderade material var därför stort, och antalet inkluderade material mindre. Många pro gradu-arbeten hittades om motivation och fysisk aktivitet. I dem fanns det också sambandet mellan motivation och inaktivitet.

Forskarens egna uppfattningar kan påverka resultatet av forskningsprocessen. Arbetet har presenterats ur dess forskningsfrågor som har i sig styrt valet av arbetets metod (Forsberg & Wengström 2003, s.60.) När jag analyserade de inkluderade studierna, märkte jag att det blev lite bristfälligt, men trots det har jag försökt att få det viktigaste med i detta arbete.

## **7.2 Resultatdiskussion**

Syftet i detta arbete var att sammanställa artiklar och forskning inom barnets fysiska aktivitet och inaktivitet. Vilka orsaker leder till att barn är inaktiva? Vad motiverar inaktiva barn och unga att röra på sig och vara aktiva i vardagen? Vilken är de vuxnas roll för att motivera inaktiva barn att röra på sig? Vad är skolans betydelse i aktiveringen av barn och unga? I detta kapitel diskuteras forskningarnas resultat.

Under arbetets gång märktes att som resultat kommit inte ut det som förväntades. Det tros att det finns ännu mera orsaker till inaktiviteten och att det ännu finns massor av material till barn och ungas inaktivitet. Datainsamlingen som gjorts borde ha varit mera systematiserad för att kunna formulera en tabell och evaluera samlat material bättre. Därmed skulle jag ha kunnat få mer ut av datainsamlingar. Artiklarnas innehåll skulle också ha kunnat analysera ännu noggrannare. Jag analyserade artiklarna och fördjupade mig i de inkluderade artiklarna och de metoderna som använts i texter. Jag var intresserad av att se vilka resultat man har fått i olika forskningar om barns fysiska aktivitet och vilka orsaker leder till inaktivitet.

Resultatet visade att det finns olika orsaker till inaktiviteten och brist på motion bland barn och unga. Med hjälp av studierna hittade jag resultat att barn behöver varje dag tillräckligt fysiska aktiviteter som idrott och lek. Inaktiva barn och unga borde inspireras, spöras och ge möjligheter till för att kunna röra på sig självständigt och få dem att vara aktiva och därmed bli glada och välmående individer. Problemet är att de flesta barn rör på sig för lite på fritiden. Det finns barn som är mycket aktiva och det finns barn som är passiva och skillnaderna mellan de här grupperna blir större och större. Om man inte gör något för att få inaktiva barn att röra på sig, bara de som redan rör på sig, är ännu mera aktiv. (Karvinen, J. et al 2010 s. 16)

Det skulle vara viktigt att varje barn kunde lära sig njuta av fysisk aktivitet och lek varje dag. Om man kunde få inaktiva barn att röra på sig redan tidigt, skulle de kunna bli aktiva och friska vuxna i framtiden. För att kunna uppnå målet samarbete mellan skolan, vuxna, barn och olika föreningar behövs mera än nu. Det behövs ett gemensamt mål för att kunna aktivera inaktiva barn och unga. Vuxna har en betydelsefull roll mot ett aktivt liv hos barn och unga. Aktiv livsstil händer i vardagen: hemma, i skolan, i daghem, i hobbyer och i föreningar och samarbete behövs för att inaktiva barn och unga blir aktiva. (Karvinen, J et al 2010 s.7)

Barn rör på sig för att få information och nya upplevelser av sin omgivning. Genom att vara fysisk aktiv får barnen mångsidiga upplevelser och för att få röra på sig fritt, ger

man barn möjligheter till att utveckla sig själv och hitta på något nytt. (Zimmer, R. 2001, s. 41)

I resultat har det kommit tydligt fram att den fysiska aktiviteten i barndomen borde vara mångsidigt, tillräckligt och effektivt så att det hjälper förbättra konditionen och har därmed också positiva hälsoeffekter. Den fysiska aktiviteten borde vara roligt och ge möjligheter att utvecklas psykiskt, fysiskt och socialt, samt förbättra hälsan, motoriken och välbefinnandet. Rekommendation för fysisk aktivitet baserar sig på experters åsikter samt på vetenskapliga undersökningar om den fysiska aktivitetens inverkan för hälsa och välfärd. Barn och unga har ett inre behov att röra på sig. De behöver dagligen möjligheter till att springa, klättra och hoppa och för att röra på sig så länge att behovet av motion har uppfyllts (Zimmer, R. 2001 s. 130).

Det har bevisats igen med resultat som jag fick från de olika studierna att människornas livsstil har förändrat mycket under de senaste årtiondena och det har orsakat att barn inte längre rör på sig på samma sätt som tidigare. I barndomen är det viktigt att motivera men nuförtiden finns det väldigt många barn som rör på sig allt för lite. Enskilda orsaker till varför barn och unga inte rör på sig kan inte hittas men man har kunnat hitta olika grupper där finns inaktiva barn och unga mer än normalt. (Karvinen, J. et al 2010 s. 4)

Vuxnas roll har kommit tydligt fram i studierna. Vuxna stöder barn och aktiverar dem att vara fysiskt aktiva. Vuxna omkring kan ge mera möjligheter till att vara fysiskt aktiv, stöda och hjälpa barn och unga att röra på sig mångsidigt och tillräckligt varje dag. Föräldrarna kan främja barnets motion mycket och familjen har en stor inverkan på skolarbarnens fysiska aktivitet. Föräldrarna visar en modell för barnen och kan hjälpa dem att hitta en hobby som de tycker om och samtidigt uppmuntra dem att gå eller cykla till hobbyer och till skolan. Det är också viktigt att vara uppmärksam när det gäller barn och ungas passivitet genom att begränsa dator-, tv- och speltiden. (Ahonen, T. et al 2008 s. 40)

Det har kommit fram (Karvinen, J. et al. 2010 s. 4) att det finns många riskfaktorer som bidrar till, att man inte ägnar sig åt fysisk aktivitet. Nuförtiden är en passiv livsstil det största problemet bland barn och unga, men det finns också flera andra problem:

- Ungdoms droganvändning och rökning
- Underprivilegierade, utbildade föräldrar med låg socioekonomisk ställning
- Ingen modell från föräldrarnas sida eller från andra vuxna, ingen modell från andra barn eller ungdom
- Att bo i inlandet
- Bristfälliga motionsplatser

Barn i Finland mår i allmänhet bra, men det finns också allvarliga problem bakom det. Barns och ungas hälsovanor har förändrat mycket från förr och skillnader mellan barn blir hela tiden större. Det är mycket viktigt att få barn att röra på sig och äta hälsosamt, eftersom det förhindrar till exempel övervikt och andra sjukdomar som övervikten förorsakar. Tillräckligt daglig motion förhindrar att insjukna sig till exempel i typ 2 diabetes, hjärt- och kärlsjukdomar och stöd- och rörelseorgansjukdomar. Om man inte rör på sig tillräckligt eller inte alls, är det möjligt att barn lider av inlärningssvårigheter eller neurologiska störningar senare i livet. Att ha en etnisk bakgrund eller att höra till en minoritet kan också vara en orsak till att man i familjen inte är van vid att röra på sig. Att ha hälsosamma levnadsvanor och att motionera är viktigt för att barn skall utvecklas och växa på ett friskt sätt. (Karvinen, J. et al. 2010 s. 4)

För att få inaktiva barn att röra på sig behöver vi aktiva föräldrar, aktiva lärare och eftermiddagsledare i skolan och aktiva och energiska ledare i föreningarna som kan få barn och unga med i aktiviteter och får dem att självständigt röra på sig. Det behövs ge barn och unga möjligheter att vara fysisk aktiv och att utveckla närmiljön så att det stöder fysisk aktivitet. Det behövs erbjuda mera möjligheter till att alla kan röra på sig (Karvinen, J. et al 2010 s. 23). Därmed är det möjligt att aktivera barn och unga redan tidigt. Kanske de börjar sysselsätta sig med någon idrottsgren men möjligheter att barn och unga tillägnar sig åt den aktiva livsstilen blir bättre och på det sättet lever nästa generation hälsosammare och friskare än tidigare.

## 8 SLUTSATSER OCH VIDARE FORSKNING

Efter att ha gjort detta arbete förstod jag mera om orsaker som leder till att barn och unga inte rör på sig tillräckligt. Det blev klart för mig att barn behöver aktivering och förebild för att vara själv fysisk aktiva. Genom att göra vuxna och föräldrarna medvetna om idrottens viktighet för barnens utveckling är det möjligt att få barn må bättre.

Nuförtiden bor många människorna i storstäder där det inte finns mycket plats eller tid för barns fria lek med andra barn. Barn behöver utrymme för att kunna leka och utveckla leken enligt den egna fantasin. Nuförtiden har barn inte tillräckligt tid för lekens utveckling eftersom det finns alltid bråttom att göra något annat.

Motivet att ta fram saker som leder till att idrotten inte är en del av barnets vardag kan förklaras med oro för barnets utveckling och välmående. Barn idag blir en dag vuxna, och om man inte tillräckligt tidigt börjar aktivera barn, kan det senare i livet leda till olika hälsoproblem och sjukdomar som påverkar livskvaliteten och välmående.

Finlands skolor finns det inte längre så mycket idrott som tidigare, men jag har märkt att skolans inverkan på barns aktivering och utveckling är mycket viktigt. Idrott i skolan är viktigt för alla barn, eftersom barn i alla åldrar går i skolan och därifrån får grundläggande färdigheter och möjligheter till att få positiva upplevelser genom idrotten. Med hjälp av skolidrotten, samarbete mellan skola, föräldrar, vuxna, ledare i föreningar och ledare i eftermiddagsklubben är det möjligt att aktivera inaktiva barn. Vi kan också börja organisera ännu mer idrott i eftermiddagsklubbar, så att barns två timmar motion om dagen fylls.

Efter att ha skrivit, funderat och studerat ämnet fysisk inaktivitet förstår jag inaktiva barn bättre. Där kan vara alla möjliga orsaker bakom inaktiviteten. Vuxnas roll är tydligt viktig och man måste vara själv en förebild genom att vara aktiv och på det sättet försöka få inaktiva barn att röra på sig.

I framtiden skulle det vara intressant att forska djupare barns fysiska aktivitet och inaktivitet i vardagen och jämföra det med den fysiska aktiviteten tidigare. Idrottens och den

fysiska aktivitetens förändring under de senaste decennierna intresserar mig mycket. Jag är speciellt intresserad av att se hur man har idrottat tidigare och varför hade barn och unga bättre fysisk kondition förr än nu. Påverkar vardagsmotionen den fysiska konditionen och dess försämring eller finns det andra orsaker till det? Hade det fysiska arbetet något att göra med det att den fysiska konditionen var bättre förr än nu? Hur är situationen nu? Har man ersatt vardagsmotionen genom att idrotta i föreningen eller genom att sitta stilla? Vad kan man göra för att förbättra situationen?

## KÄLLOR

Undervisningsministeriet & NuoriSuomi ry. 2008, Rekommendation om skolbarns fysiska aktivitet. I: Ahonen, Timo; Hakkarainen, Harri; Heinonen, Olli J.; Kannas, Lasse; Kantomaa, Marko; Karvinen, Jukka; Laakso, Lauri; Lintunen, Taru; Lähdesmäki, Liisa; Mäenpää, Pasi; Pekkarinen, Heikki; Sääkslahti, Arja; Stigman, Sari; Tammelin, Tuija; Telama, Risto; Vasankari, Tommi & Vuori, Mika, red. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille* [www], publicerad 2008.

Dencker, M; Thorsson, O; Karlsson, M.K; Linden, C.; Svensson, J; Wollmer, P; Andersen, L.B. 2006. *Daily Physical Activity in Swedish Children aged 8-11 years*. Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports. Årg. 16, s. 252-257.

Findlay, Leanne C; Garner, Rochelle E; Kohen, Dafna E. 2009. *Children's Organized Physical Activity Patterns From Childhood Into Adolescence*. Journal of Physical Activity and Health. Årg. 6, s. 708-715.

Fogelholm, Mikael. 2008, Keravan lähiliikuntaprojekti: Koulupiikan remontti yksin ei riitä. *Liikunta & Tiede*, årg. 45, nr. 6. s. 20-21.

Fogelholm, Mikael. 2006, Liikettä Koulupihoille! Keravan lähiliikunta-projekti. I: Järvinen, Birgitta & Savolainen, Eija red. *Terveysliikunnan tutkimusuutiset*, Tampere: UKK-instituutti.

Forsberg, Christina & Wengström, Yvonne. 2003, *Att göra systematiska litteraturstudier*, Stockholm: Bokförlaget Natur och kultur.

Forsberg, Christina. Wengström, Yvonne. 2003, *Att göra systematiska litteraturstudier. Värdering, analys och presentation av omvårdnadsforskning*. Författarna och Bokförlaget Natur och Kultur, Stockholm. ISBN 13: 978-91-27-09165-8 ISBN 10: 91-27-09165-



Grönroos, Eija-Riitta, Haapanen, Minna, Heinonen Tarja-Riitta, Joki, Leena, Nuutinen, Liisa, Vilkamaa-Viitala, Marjatta. 2006, *Kielitoimiston sanakirja 2. L-R. Kotimaisten kielten tutkimuskeskus*.

Hakala, Liisa. 1999, Liikunta ja oppiminen. Mitä merkitystä on kuperkeikalla? Gummerus kirjapaino oy, Jyväskylä. s. 92

Halme, Titta. 2008, Fyysismotorinen suorituskyyky ja sitä selittävät tekijät 3-8-vuotiailla lapsilla Jyväskylä: Liikunnan ja kansanterveyden edistämissäätiö LIKES (Liikunnan ja kansanterveyden julkaisuja, ISSN 0357-2498, 207). ISBN 978-951-790-249-6. Väitöskirja

Halme, Titta och Laine, Kaarlo. 2005, *Katsaus lasten ja nuorten liikuntakäyttäytymisen tutkimukseen – 3-18-vuotiaiden liikunnan useus, intensiteetti, liikuntaan käytetty aika, liikuntamuodot sekä omatoimiseen ja ohjattuun liikuntaan osallistuminen*. LIKES 2005

Heikinaro-Johansson, Pilvikki, Huovinen, Terhi. 2007, *Näkökulmia liikuntapedagogiikkaan*. WSOY

Heikinaro-Johansson, Pilvikki; McKenzie, Thomas L. & Johansson, Nelli. 2009, Koulu liikunta – käyttämätön voimavara liikkumisen edistämiseksi, *Liikunta & Tiede*, årg. 46, nr. 2-3, s. 5-9.

Holme, Idar Magne & Solvag, Bernt Krohn. 1991, 1997, *Forskningsmetodik om kvalitativa och kvantitativa metoder*. Studentlitteratur, Lund. s. 332

Kannas, Lasse; Kantomaa, Marko; Karvinen, Jukka; Laakso, Lauri; Lintunen, Taru; Lähdesmäki, Liisa; Mäenpää, Pasi; Pekkarinen, Heikki; Sääkslahti, Arja; Stigman, Sari; Tammelinen, Tuija; Telama, Risto; Vasankari, Tommi & Vuori, Mika, red. *Fyysisen aktiivisuuden suositus kouluikäisille 7-18-vuotiaille* [www], publicerad 2008.

Karvinen, Jukka; Rätty, Kirsi; Autio, Sari. 2010, *Haasteena liikkumattomat lapset ja nuoret*. Nuori Suomi.

Karvonen, Tiina; Rahkola, Armi & Nupponen, Heimo. 2008, ”En ole liikunnallinen tyyppi” – sanoo aiempaa useampi kouluikäinen, *Liikunta & Tiede*, årg. 45, nr. 6, s. 8-12.

- Karvonen, Pirkko, Siren-Tiusanen Helena, Vuorinen, Riitta. 2003, *Varhaisvuosien liikunta*. Vk-Kustannus Oy
- Laakso, Lauri, Nupponen, Heimo, Koivusilta, Leena, Rimpelä, Arja ja Telama, Risto. 2008, Liikkuvaksi nuoreksi kasvaminen on monen tekijän summa, *Liikunta & Tiede*, årg. 43, nr. 2, s. 5-12.
- Miettinen, Pauli. 1999, *Liikkuva lapsi ja nuori*. Vk-kustannus oy s.12-17.
- Nupponen, Heimo. 2009, Kouluvuosien lajivalinta heijastuu liikuntaan aikuisena, *Liikunta ja Tiede*, årg. 46, nr. 4, s. 36-43.
- Paasio, Leena. 2002, Passiivisuus liikuntatunnilla - Miksi kaikki eivät halua liikkua. Liikuntapedagogiikan pro gradu – tutkielma. Jyväskylän yliopisto.
- Rajala, Katja; Haapala, Henna; Kantomaa, Markus & Tammelin, Tuija. 2010, *Liikuntaan edistäminen lapsille ja nuorille – liikuntaan vaikuttavat tekijät ja liikuntainterventioiden vaikutukset. Liikunnasta syrjäytyneiden lasten ja nuorten fyysinen aktivointihanke*. Tutkimus- ja kirjallisuuskatsaus. Nuori Suomi ry, LIKES tutkimuskeskus.
- Runnquist Annelie. 2001, *Barn och fysisk aktivitet – i skolan och på fritiden*. Linköpings universitet. Grundskolläroprogrammet, 1-7.
- Suihkonen, Tiia & Virolainen, Kaisa. 2002, *Mikä lasta liikuttaa? Lasten liikuntamotiivaatio ja muut liikkumiseen vaikuttavat tekijät lasten kokemina*. Kasvatustieteen pro gradu-tutkielma. Opettajankoulutuslaitos. Jyväskylän yliopisto.
- Suomen Liikunta ja Urheilu SLU ry, Nuori Suomi ry, Suomen Kuntoliikuntaliitto, Suomen Olympiakomitea, Helsingin kaupunki. 7/2010, *Liikuntatutkimus lapset ja nuoret 2009-2010*. Toteuttanut Suomen Gallup Oy. ISSN: 1455 9781, ISBN: 978-952-5828-23-8 (nide), ISBN: 978-952-5828-24-5 (pdf)
- Zimmer, Renate. 2001, *Liikuntakasvatuksen käsikirja. Didaktis-metodisia perusteita ja käytännön ideoita*, Helsinki: LK-kirjat.